Yoga, Céramique & Ayurveda

Retrouver l'accord des 5 éléments en soi

4 jours à Daverdisse, à proximité de la forêt Ardennaise, pour retrouver notre lien avec les 5 éléments en nous et au fil des saisons, par le biais du yoga, de la céramique et de moments de ressourcements.

Nous explorerons comment l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre interagissent en nous en fonction des saisons et nous regarderons leurs impacts sur notre santé physique, mentale et émotionnelle.

Vous découvrirez peu à peu comment il est possible de se poser, de prendre soin de soi et de nourrir sa créativité, accompagné par Anne, prof de Yoga, formé en ayurvéda et par Bernadette, céramiste.

Chaque journée sera rythmée par un cours de yoga, un atelier de céramique, un moment de partage de sagesse ayurvédique et des temps de ressourcements individuels et collectifs. Nous partagerons les repas que nous préparerons ensemble.
Le nombre de participant-e-s est limité à 8 personnes, ce qui nous permet de vous offrir un espace convivial et paisible.

Dates :

Du 16 au 20 novembre 2026 :
éther - air, calmer le vent, se poser, se régénérer

Du 1 au 5 février 2027 :
eau – terre, se détoxifier, nettoyer sa terre intérieure

Du 31 mai au 4 juin 2027 :
eau – feu, se rafraîchir, apaiser son feu

Arrivée prévue le lundi soir à partir de 18h30
Départ le vendredi à 17h

Lieux :

Gite de pierre, de terre et de bois à Daverdisse (novembre et février) - Stage de juin : à confirmer
Centre de Yoga Anne France, rue Champ Feneau 15 à Daverdisse
Atelier Pleine terre, rue de la Hauche 20 à Daverdisse

A apporter :

Un thermos
Un tapis de yoga et un coussin si vous en avez un
Une couverture
Une tenue souple et confortable
Des chaussures de marche
Des vêtements chauds
Des draps de lit
Essuis de bain et nécessaire de toilette
Un tablier pour la céramique

Prix :

680 euros tout compris par stage

Correspond à 4 nuitées (en chambre double) 3 repas par jour, le cours de yoga, l'atelier de céramique (terre et première cuisson incluses) et d'autres propositions de ressourcements en cours de stage.

Les trois stages se complètent mais sont indépendants les uns des autres.

L'inscription est confirmée par le paiement d'un acompte de 300 euros à verser sur le compte :

- pour le stage de novembre 2026 et février 2027 :
  BE83 0015 7137 2415 - Bernadette Lefevere
  Communication : Stage YCA

- pour le stage de juin 2027 :
  BE05 3601 0393 2775 - Anne France
  Communication : Stage YCA

Cet acompte ne sera remboursable qu'en cas de force majeure.

Le solde restant, 380 euros est à verser trois semaines avant le début du stage, afin de confirmer votre présence. En cas de non versement de ce solde, nous donnerons la place à une autre personne.

Nous nous réjouissons déjà de partager ces moments avec vous.

Anne et Bernadette